

NO. 230

腸内快覧板

9月 Sep. 2019年

発行所/おぶみいき健康クラブ
福岡県福岡市東区松香台1-2-1
TEL092-674-4788 FAX 092-661-1051

愛情ミネラルって知っていますか？

株式会社 健将ライフ
代表取締役 箕浦将昭

爽涼の秋となり、虫の声が涼しげに聞こえる日々になりました。皆様におかれましてはご健勝の事と思います。いつもライフの商品のご愛用ありがとうございます。

最近のニュースを聞くと、児童虐待の事件があまりにも多いのに驚かされます。

これはもはや、人間の所業ではありません。動物は自分の子供を生み、健やかに育て子孫を残すという本能を備えています。それなのに「万物の霊長」であるはずの人になぜこんな酷いことが出来るのでしょうか。

頻繁にニュースに報道されるようになった異常な親たちの悪業を見るにつけ、人の体の中の大事なものが壊れつつあるのではないかと危機感を強く感じます。

切れやすい若者の食生活

1990年ごろから、若者が切れやすくなったと指摘され始めました。時代は昭和、平成から令和へと移り、当時の若者たちが親の世代になり、「虐待」が騒がれるようになりました。

こうした要因の一つとして、若者の食生活の悪化が挙げられています。例えば、大学生の食生活を調べてみると、「朝食抜き」はザラ。ポテトチップとコーラー、お菓子などを朝食代わりにする若者もかなりいるそうです。当然、人間にとって必要な栄養バランスが崩れていきます。中でも野菜に含まれている微量元素が欠如し、知らず知らずのうちに身体と精神の機能を蝕んでいくのです。

人間の身体の中に存在する微量元素は30種類近くもあるそうですが、生命活動の維持に欠かせない主要元素のひとつであるマンガンは「愛情ミネラル」と呼ばれているのをご存知でしょうか。

愛情ミネラルのマンガン

マンガンは炭水化物やたんぱく質、脂肪を吸収する役割を持つ酵素が機能を発揮するために、重要な働きをしています。また、肝臓が脂肪肝にならないように働くコリンという栄養素を作るのにも必要です。これが不足すると、糖分の代謝が乱れて血糖値が上がり、血中脂肪酸の量を増やして動脈硬化を齎します。

更にマンガンは、生殖機能の維持にも深く作用し、これが不足すると女性の受胎率が低下すると言われてい

ます。今では年間2万件にも及ぶ児童虐待事件の頻発、その背景に一日の必要量の僅か数ミリグラムのマンガン不足が関与しているとしたら、とても残念な事です。マンガンが不足した土地では、乳牛の受胎率が低下するという報告もあり、「愛情の塩」と名付けた学者もいます。子供に対する愛情がなくなり、産み捨て、育児放棄、虐待が起こるのはマンガン不足が原因の一つという指摘もあります。このようにマンガンは「愛情」をコントロールする中枢神経に深くかかわっているのです。

食事から愛情ミネラル「マンガン」をしっかり摂りましょう

マンガンは動物性食品には殆ど含まれていませんので、植物性の、葉野菜、穀類、海藻、豆類などを意識して摂り入れましょう。偏った食生活、野菜嫌いではない限りは、マンガン不足の心配をする必要はありません。

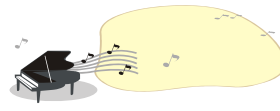
最近、愛情が薄い、疲れやすくなる、血糖値が高いかなと感じたらマンガン不足かもしれません。弊社には愛情ミネラルがたっぷり入っている「スーパーベジタブル」がありますので、必要に応じて上手にご活用下さい。

朝夕は肌寒さを感じる日もあります。ご家族の皆様にも健康には十分お気を付けてください。





達磨の経済学



衣替え (ころもがえ)



高野山真言宗慈明院住職 吉住大慈

秋深し、衣替えの季節である。
お坊さんが着ている黒い法衣、袈裟をまとめて衣 (ころも) と呼ぶ。
この僧侶の衣にも、夏冬それぞれの違いがあり季節によって衣替えをする。
衣には儀式や用途に合わせて、いくつかの種類がありTPOが決まっている。
衣や袈裟の見た目を整えるのも、お坊さんの仕事の内だが次のような戒めも
伝わっている。



室町時代・一休さんのお話。京都の大きな商家で法事が予定され、一休さん
が導師として法事を請け負った。法事の当日、一休さんは汚れた着物を羽織り、手足に煤 (すす) をつけ、菰 (こも) をかぶった姿で商家を訪れた。そして、その身なりのまま玄関から商家に入ろうとした。

商家の主人は大慌て。「なんて汚い奴だ！ 追い出してしまえ。」と誰が来たのかも確かめずに、下男に命じて手荒
に追い出してしまふ。その後、一休さんは豪華な金襴 (きんらん) の袈裟に身を包み、再びその商家の門前に立つ。
商家の主人は自分から「どうぞ、どうぞ。」と奥へ案内しようとした。

一休さんは玄関から動かない。そして「それでは、この衣だけを奥へ連れて行って下さい。中身の私は、さっき
ここから追い出されたのですから。」と主人に言った。外見だけで人を判断するなという教訓である。

一休さんほどの名僧であれば、こんなお茶目も許されよう。反対にお坊さんになったばかりの若い僧侶が、立派
な衣に身を包み、下手くそな読経をしていると声がする。「この坊さん、下手な料理屋の天ぷらみたいね。」「その
心は？」『衣 (ころも) ばかりでウマくない』衣良し、中身良し。美味しい天ぷらになりたいと思う。

合 掌

体温を上げると健康になる

斎藤真嗣著

健将ライフ学術顧問 佐々木 俊雄氏



運動も食事睡眠も免疫力アップに貢献する

心臓は体が成長するとあとは細胞がほとんど入れ替わらない臓器です。それで新陳代謝が無いと
め子供しか心臓のガンは発生しません。紫外線も皮膚に当たるとフリーラジカルが発生し、シミや
そばかすが出来、コラーゲンを破壊し、しわが出来ます。

人間の免疫力のピークは15才なのです。T細胞を作る胸腺の機能は15才でピークを迎え、その後少しずつ低下
して、40才頃になると脂肪化し始め、65才頃には完全に脂肪化して機能を失います。

大きな筋肉であるインナーマッスルを鍛えると基礎代謝が上がり、体温が上がるとともに、肥満になりにくくな
り老化やガン発症のリスクも軽減させ、姿勢を正しい位置に保つことで、血行やリンパ液など循環系が最もス
ムズに流れるようになり、成長ホルモンの分泌を促すようです。

高度な運動を心がけることで、糖尿病を予防するとともに、加齢によって衰えがちな記憶力をアップさせること
が出来ます。

本当に体にとって良い食事をする事で【免疫力】と【抗酸化能力】と【抗ストレス力】と言
う能力をアップさせることが出来るのです。栄養バランスを保ったまま、摂取カロリーを必要量の
70%に抑えることによって体の中に眠っている【長寿遺伝子】を発現できます。

いい睡眠には自律神経のバランスを整える効果、身体的ストレスからの開放、免疫機能のアップ
が得られるのです。

このように運動も食事睡眠も、それぞれ違う方法で免疫力アップに貢献する力を秘めています。

